

TERAMPIL  
Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar  
Volume 4 Nomor 2 Oktober 2017  
p-ISSN 2355-1925  
e-ISSN 2580-8915

## PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH

OKTARIA KUSUMAWATI  
Email: [oktariakusumawati2008@gmail.com](mailto:oktariakusumawati2008@gmail.com)

STKIP AI ISLAM TUNAS BANGSA BANDAR LAMPUNG

### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah. Khususnya di SD Negeri 1 Blitarejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada Siswa berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk One Group Pretest and Posttest Design. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas II SD N 1 Blitarejo sebanyak 15 siswa. Data dikumpulkan melalui pengukuran(tes). Teknik analisis data menggunakan analisis uji  $t$  paired sample  $t$  test dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji  $t$  tersebut diperoleh nilai tes lari thitung  $(6,774) > t$  tabel  $(2,145)$ , nilai tes lompat thitung  $(5,706) > t$  tabel  $(2,145)$ , nilai tes lempar thitung  $(9,939) > t$  tabel  $(2,145)$ , dan nilai  $p$   $(0,000) < \text{dari } 0,05$ , hal tersebut menunjukkan diartikan  $H_a$ : diterima dan  $H_o$ : ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*

**Kata Kunci :** Permainan tradisional, Gerak dasar, Siswa kelas bawah.

### A. PENDAHULUAN

Pendidikan bagian integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju kepeningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan

mutu sumber daya manusia Indonesia.

Pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikis (mental dan motivasi), dan dididik secara fisik (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi di bidang olahraga.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar tidak terlepas dari aktifitas fisik salah satunya dengan bermain. Karakteristik anak sekolah dasar yaitu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain juga dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama dan gotongroyong. Indonesia merupakan bangsa yang kaya budaya, beranekaragaman kultur, etnis, suku dan agama di setiap daerahnya. Tak luput halnya dengan permainan rakyat atau yang sering disebut dengan permainan tradisional. Permainan tradisional di setiap daerah berbeda satu sama lain, berbeda nama dan juga berbeda aturan. Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia, dan selain juga memiliki.

Seperti kita tau bahwa permainan tradisional merupakan permainan warisan dari nenek moyang, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan murah sehingga peralatannya dapat dicari dengan mudah. Permainan tradisional juga aman dan mudah untuk dimainkan. Permainan tradisional disamping mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama. Dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang, gembira dan buga sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Masa anak-anak merupakan masa bermain, dimana anak senang bergerak dan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan.

Siswa di SD N 2 Blitarejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dalam pembelajaran materi gerak dasar (lari, lompat dan lempar) masih dibawah

KKM (Kreteria Ketuntasan Maksimum) dimana KKM di SD N 2 Blitarejo adalah nilai 75, tetapi dari 15 siswa di kelas 2 hanya 2 siswa yang memenuhi KKM dan 13 siswa dibawah KKM, sedangkan wawancara dengan guru olahraga SD N 2 Blitarejo Bapak Agus, S.Pd, mengatakan bahwa dalam mengikuti pembelajaran siswa kurang bergerak secara aktif. Dengan adanya situasi seperti itu maka peneliti ingin memberikan suatu latihan yang dapat memberikan efek yang positif terhadap materi gerak dasar, serta dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan siswa. Peneliti ingin menggunakan permainan tradisional seperti kasti, lompat tali dan gobak sodor sebagai latihan. Dengan permainan tradisional tersebut diharapkan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil gerak dasar siswa kelas 2.

Bermain memberikan banyak manfaat salah satunya dengan bergerak (motorik) maka akan mempengaruhi tumbuh kembang dan kesehatan badan anak tersebut. Dalam permainan tradisional banyak unsur yang terkandung didalamnya antara lain kelincihan, kecepatan, koordinasi, kerjasama dan sebagainya. Keadaan inilah yang menjadi alasan peneliti mengambil obyek penelitian di SD N 2 Blitarejo. Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan ditemukan permasalahan seperti di atas maka perlu diadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah.

Dari uraian di atas maka fokus masalah dalam penelitian adalah “ Apakah Ada Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah?”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran,

serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun.

Pembelajaran sebagai usaha aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses pembelajaran (Nasution dalam Sugihartono dkk, 2007:80). Dimyati dan Mudjiono yang dikutip oleh Sindu Nurwito S (2013:14) mengatakan bahwa pembelajaran sebagai proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan peserta didik dalam belajar bagaimana belajar dapat memperoleh dan memproses. Pembelajaran merupakan upaya secara sistematis yang dilakukan untuk mewujudkan proses pembelajaran berjalan secara efektif dan efisien yang dimulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi (Zainal Aqib, 2013:66). Pembelajaran menjadi salah satu langkah dalam proses pendidikan dimana kegiatan belajar dilakukan oleh siswa sedangkan kegiatan mengajar dilakukan oleh guru (Hursada dan Yudha M. Saputra, 2000:17).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan nilai yang baru dan mempunyai program yang dirancang secara sistematis dimana guru menjadi fasilitator yang membantu anak didik dalam proses pembelajaran dan merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik/ guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

## **2. Komponen Pembelajaran**

Komponen dalam pembelajaran berkaitan satu sama lain, menurut Susila dalam Sindu Nurwito (2013:17) mengatakan bahwa komponen pembelajaran terdiri dari: 1) Tujuan pembelajara, 2)Bahan Pembelajaran, 3)Strategi dan Metode Pembelajaran, 4) Media Pembelajran, 5) Evaluasi Pembelajaran.

## **3. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak

sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Berolahraga secara teratur merupakan alternative yang efektif dan aman untuk meningkatkan/ mempertahankan kebugaran dan kesehatan (Agus Supriyanto, 2002:52). Pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebugaran di lembaga sekolah. Menurut Harsustik yang dikutip oleh Agus Susworo (2008:12) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Sukintaka dalam Agus Susworo (2008:13) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Rusli Lutan (2000:1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mendidik anak dan merupakan alat untuk membina anak muda agar mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya. Achmad Patusuri (2012:1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan prooses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga untuk menghasilkan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional.

Sallis dan McKenzie dalam Juan A. Moreno (2010) mengatakan bahwa untuk mempromosikan bergerak secara aktif dan cara hidup sehat yang diperoleh dari pendidikan jasmani tidak hanya agar siswa belajar keterampilan motorik

(untuk meningkatkan kinerja mereka), tetapi juga bahwa mereka termotivasi dan menikmati pelajaran mereka. Pengaruh partisipasi olahraga di sekolah juga mungkin berbeda antara perempuan dan laki-laki, dan antara berbagai kelompok etnis dan budaya (Francois Trudeau and Roy J Shephard, 2008).

Dari beberapa pendapat diatas maka pendidikan jasmani merupakan suatu bidangkajian yang luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak dan merupakan wahana untuk mendidik anak untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan sebagainya.

#### **4. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan dari pendidikan nasional. Rusli Lutan (2000:2) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk: 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social, 2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemamuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aktivitas jasmani, 3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali, 4) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan, 5) berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan social yang memeungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antarorang, 6) menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga. Achmad Patusuri (2012:1) mengatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Menurut Depdiknas dalam Agus Susworo (2008:13) mengatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah: 1) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjas, 2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social, dan toleransi dalam pendidikan jasmani, 3) mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung

jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga, 4) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas, 5) mengembangkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dengan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, 6) mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, 7) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, 8) dan mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang berupa rekreasi.

## **5. Permainan**

Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari. Soetoto Pontjopoetro dkk (2008:1.3) menyatakan bahwa bermain merupakan kegiatan bergerak sambil bersenang-senang, dari hal tersebut maka permainan juga termasuk bergerak yaitu tidak hanya bergerak secara fisik/ jasmani tetapi juga gerakan (getaran) jiwa.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan jasmani, oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Dhea Amelia Pratiwi, 2013). Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, dunia anak merupakan dunia bermain, bermain yang menggabungkan aspek-aspek rekreatif dan edukatif dapat menjadikan sarana untuk belajar yang efektif untuk anak (Badiatul Muchlisin Asti, 2009:9).

Hughes dalam Andang Ismail (2006) menyatakan bahwa bermain merupakan hal yang berbeda dengan belajar dan bekerja, suatu kegiatan yang disebut bermain harus ada lima unsur didalamnya, yaitu: 1) Mempunyai tujuan yaitu permainan itu sendiri untuk mendapat kepuasan, 2) Memilih dengan bebas dan tas kehendak sendiri, tidak ada yang menyuruh ataupun memaksa,

3) Menyenangkan dan dapat menikmati, 4) Mengkhayal untuk mengembangkan daya imajinatif dan kreativitas, 5) Melakukan secara aktif dan sadar.

Soetoto Pontjopoetro dkk (2008:1.12) mengatakan bahwa fungsi permainan yaitu: 1) keseimbangan mental yaitu dalam bermain terutama dalam pertandingan banyak pengalaman yang bermanfaat bagi perkembangan daya penyesuaian diri, pengertian dan kesediaan menerima keadaan yang kadang-kadang tidak seperti yang diharapkan, 2) kecepatan proses berpikir yaitu bahwa dalam semua cabang permainan membutuhkan kecepatan berpikir disamping teknik, sehingga permainan benar-benar dapat dipakai sebagai sarana untuk melatih kecepatan proses berpikir, 3) pengaruh permainan terhadap daya konsentrasi yaitu gangguan yang dapat membuyarkan konsentrasi dalam bermain selalu ada dan dapat dikurangi dengan adanya pengalaman bertanding dan latihan pengendalian emosi dan konsentrasi, jadi konsentrasi dapat dilatih melalui kebiasaan-kebiasaan melakukan permainan, 4) pengaruh permainan terhadap pendekatan jarak social yaitu dalam permainan tidak membedakan ras, agama, si kaya dll, tetapi dalam permainan semua mempunyai kepentingan yang sama, semua terlibat dan harus mematuhi peraturan dan adanya kerjasama.

Bermain penting bagi perkembangan fisik, psikis dan social anak, dengan bermain anak berinteraksi dengan teman main yang banyak memberikan berbagai pengalaman serta dengan bermain berkelompok memberikan peluang dan pelajaran kepada anak untuk berinteraksi, bertenggang rasa dengan sesama teman (Rita Eka Izzanti, dkk, 2008:114).

Sifat bermain dapat disimpulkan bahwa 1) bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang, 2) bermain dengan rasa senang, akan menumbuhkan aktivitas yang dilakukan spontan, 3) bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, memerlukan kerjasama, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.



## 6. Pengertian Permainan Tradisional

Wilayah di Indonesia memiliki beragam permainan tradisional, permainan tradisional berkembang dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia. Adapun menurut Dilanisa (2011:5) permainan tradisional merupakan permainan daerah yang tiap daerahnya memiliki tata cara dan permainan yang berbeda-beda. Salah satu permainan tradisional yang ada permainan gobak sodor kasti dan lompat tali.

Bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Sedangkan olahraga tradisional untuk bermain dilakukan guna mengisi waktu luang dan bersifat hiburan yang pada umumnya dilakukan oleh anak-anak. Contoh olahraga tradisional yang sifatnya untuk permainan meliputi lompat tali, engklek, gasing dan lainlain.

## 7. Gobak Sodor

Menurut Hajar Pamadhi (2001: 1) *gobak sodor* adalah jenis permainan ketangkasan menyentuh teman. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok yang dibatasi oleh bilik yang digariskan di tanah. Setiap kelompok permainan berjumlah empat orang atau lebih. Kelompok pertama bertugas sebagai pemeran, sedangkan kelompok yang lain sebagai penjaga. Kelompok pemeran berusaha melewati bilik yang dijaga dan berusaha agar tidak tersentuh oleh kelompok jaga. Permainan ini dipimpin oleh dua orang wasit yang bertugas di garis depan dan belakang serta dibantu oleh dua hakim garis dan dua orang sebagai pencatat nilai. Waktu permainan dilakukan 2 x 15 menit dengan istirahat 5 menit dan *time out* satu kali untuk setiap regunya, apabila terjadi nilai sama, maka diadakan perpanjangan waktu selama 10 menit (2 x 5 menit) tanpa istirahat dan *time out*. Jika masih terjadi nilai yang sama maka untuk menentukan pemenang ditentukan berdasarkan hasil undian atau tos.

## 8. Kasti

Kasti adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang. Kasti adalah permainan yang berasal dari negeri Belanda. Pengertian kasti sebenarnya sudah cukup lama kita kenal, permainan

tersebut dimainkan oleh anak-anak (Deni Kurniadi, Suro Prapanca, BSE, Penjasorkes Kelas IV, 2000 : 3).

Menurut Iwan Ridwan dan Ikman Sulaeman (2008: 12) Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil. Permainan kasti termasuk permainan beregu. Permainan ini mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk bekerja sama dengan baik. Menurut Nasir Rosyidi dkk. (1982: 12) Permainan kasti adalah permainan yang sangat populer, hingga di beberapa daerah permainan ini mengalami beberapa perkembangan, yang kemudian menimbulkan kesukaran-kesukaran karena perbedaan pendapat. Akan tetapi kesukaran-kesukaran tersebut (terutama yang mengenai peraturannya) ada yang tidak mungkin untuk ditetapkan menjadi suatu peraturan. Dalam hal ini bila ada pertandingan, segala sesuatu hanya dipertanggungjawabkan atas kebijakan wasit.

## **9. Lompat Tali**

Permainan ini bisa dimainkan di mana saja karena tidak memerlukan tempat yang khusus, asalkan bisa untuk berputar tali dan awalan untuk pemain maka permainan ini bisa dimainkan. Cara bermainnya bisa dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikatkan tali pada tiang, batang pohon atau pada apa pun yang memungkinkan, lalu melompatinya. Permainan secara sendiri bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal tiga anak. Aturan permainannya sangat sederhana; bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi pelompat menjadi pemegang tali. Alat yang dibutuhkan cukup sederhana. Bisa berupa tali yang terbuat dari untaian karet gelang atau tali yang banyak dijual di pasaran yang dikenal dengan *skipping*.

## **10. Manfaat Permainan Tradisional**

Adapun manfaat yang diperoleh dari olahraga tradisional antara lain: meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah, meningkatkan

kekuatan otot dan kepadatan tulang, meningkatkan kelenturan (*fleksibilitas*) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit, meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh, meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

### **11. Hakikat Gerak Dasar**

Satu kekhasan dan keunikan dari penjasorkes yang tidak dimiliki oleh program pendidikan yang lain, yaitu dalam pengembangan aspek psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya (Samsudin, 2008:20). Among Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) menyatakan bahwa gerak sebagai istilah umum untuk berbagai perilaku gerak manusia, gerak dasar terdiri dari tiga macam, yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yaitu: 1) gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain., 2) gerak nonlokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat. 3) gerak manipulatif adalah keterampilan motorik yang memerlukan koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lain untuk mensiasati tempat atau objek untuk bergerak.

Suparmin, dkk (2012:71) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, gerak nonlokomotor adalah gerak ditempat, dan gerak manipulatif adalah kegiatan memainkan suatu benda dengan atau tanpa alat tertentu. Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, berjingkat melompat dan meloncat, meloncat, berderap, merayap dan memanjat, bentuk gerak non lokomotor diantaranya: menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik dan mendorong, dan bentuk gerak manipulatif diantaranya menggelindingkan benda, melempar, menangkap, menendang, dan menggiring.

## 12. Karakteristik Anak Kelas Bawah Sekolah Dasar

Pada masa anak usia 6-12 tahun merupakan anak usia sekolah dasar, dimana pada masa ini anak harus mendapatkan perhatian yang serius oleh semua pihak, dalam masa ini juga merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan dan perkembangan kemampuan gerakanya sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (Yudanto, 2007: 236).

Syamsu Yusuf (2007:24) mengatakan bahwa masa anak-anak rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Sifat anak pada masa ini adalah: 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi, 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional, 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri, 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain, 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting, 6) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapot) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Anak-anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda, anak usia sekolah dasar lebih suka bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Desmita, 2012:35).

## C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2009: 6) bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada Siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

Penentuan populasi dalam status penelitian harus jelas dan tegas, karena populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu (total sampling)

### 1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

#### a. Lari Cepat 30 Meter

- |              |   |
|--------------|---|
| Perlengkapan | : Lintasan lari yang datar<br>Stop watch<br>Bendera start   |
| Pelaksanaan  | : Start yang digunakan adalah star berdiri dibelakang garis star<br>Dengan diberi aba-aba, siswa berlari secepat mungkin ke garis finis |
| Penilaian    | : Diberikan kesempatan 3 x dan waktu dicatat yang terbaik   |

#### b. Lempar Tangkap Bola Tennis

- |              |  |
|--------------|--|
| Perlengkapan | : Bola Tennis<br>Tembok Sasaran  |
| Pelaksanaan  | : Dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain<br>Sebelum melakukan tes, siswa boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.   |
| Penilaian    | : Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan teertangkap tangan memperoleh nilai satu.<br>Jumlahkan nilai hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan ke dua. Nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20. |

#### c. *Squat Thust* Lompat

- |              |   |
|--------------|---|
| Perlengkapan | : Lintasan lari yang datar<br>Stop watch  |
| Pelaksanaan  | : Posisi awal siswa berdiri tegak<br>Hitungan 1: Jongkok dengan menempatkan tangan dilantai |

Penilaian                      Hitungan 2: Lemparkan kaki lurus ke belakang  
                                    Hitungan 3: Jongkok kembali seperti hitungan 1  
                                    Hitungan 4: Berdiri tegak seperti posisi awal  
                                    : Dihitung jumlah gerakan yang dapat dikerjakan dengan benar selama 10 detik. gerakan yang tidak dilakukan dengan sempurna tidak dihitung.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran, dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen desain *One Group Pretest and Posttest Design* dengan memberikan *treatment* yaitu permainan permainan tradisional. *Treatment/* perlakuan diberikan selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu atau sebanyak 21 kali pertemuan. Sedangkan pengukuran dengan tes lari 30 m, lempar tangkap bola tenis dan squat thrust dilaksanakan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

## D. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar (melempar, lari dan Lompat) siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan di SD N 2 Blitarejo yang beralamatkan di Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung.

Pelaksanaan pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2016, diteruskan dengan perlakuan latihan permainan tradisional (kasti, lompat tali dan gobak sodor) yang dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2016 sampai 2 Mei 2016 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2016. Subjek penelitian adalah siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu dengan jumlah 15 siswa.

Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* lompat jauh siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016

dideskripsikan sebagai berikut:

### 1. Distribusi Data *Pretest*

Hasil penelitian Gerak dasar (lari, lempar dan lompat) siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016 saat *pretest*, diperoleh: untuk hasil lari waktu minimum= 6; maksimum = 9; rerata = 7,52; median = 7,6; dan *standard deviasi* = 0,87. Untuk lompat minimum= 3; maksimum= 5; rerata = 4,4; median = 4; dan *standard deviasi* = 0,63. Untuk lempar minimum= 7; maksimum = 14; rerata = 10,6; median = 11; dan *standard deviasi* = 2,31.

### 2. Distribusi Data *Posttest*

Hasil penelitian Gerak dasar (lari, lempar dan lompat) siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016 saat *posttest*, diperoleh: untuk hasil lari waktu minimum= 5; maksimum = 6,5; rerata = 5,62; median = 5,4; dan *standard deviasi* = 0,61. Untuk lompat minimum= 6; maksimum= 8; rerata = 6,6; median = 7; dan *standard deviasi* = 0,72. Untuk lempar minimum= 9; maksimum = 17; rerata = 13,2; median = 13; dan *standard deviasi* = 1,83.

### 3. Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan permainan tradisional terhadap peningkatan gerak dasar (lari, lempar dan lompat) siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Untuk lari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh sebesar:

**Tabel. 1**  
**Prosentase Peningkatan**

GERAK DASAR	Rata-rata <i>pretest</i>	Rata-rata <i>posttest</i>	Perbedaan Rata-rata	Peningkatan %
Lari	7,5	5,6	1,9	25,3
Lompat	4,4	6,6	2,2	50
Lempar	10,6	13,2	2,6	24,5

Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Presentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan permainan tradisional memberi pengaruh positif dan meningkat terhadap hasil lari, lompat dan lempar ) siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

#### 4. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika  $\chi^2_{Hit} > \chi^2_{tabel}$  maka sebaran berdistribusi tidak normal dan jika  $\chi^2_{Hit} < \chi^2_{tabel}$  maka sebaran berdistribusi normal

Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 2**  
**Hasil Uji Normalitas**

GERAK DASAR		Dk	$\chi^2_{tabel}$	$\chi^2_{Hit}$	Keterangan
Lari	Pretest	12	21,026	1,467	Normal
	Posttest	8	15,507	4,800	Normal
Lompat	Pretest	2	5,591	4,800	Normal
	Posttest	2	5,591	2,800	Normal
Lempar	Pretest	7	14,017	3,667	Normal
	Posttest	6	12,592	9,733	Normal

Hasil pada tabel di atas, dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

#### 5. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika probabilitas (signifikans)  $> 0.05$  maka dinyatakan homogeny dan jika probabilitas (signifikans)  $< 0.05$  maka dinyatakan tidak homogeny. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel.3**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Test	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Lari	0,589	0,644	Homogen
Lompat	0,351	0,711	Homogen
Lempar	2,374	0,155	Homogen



Dari data tabel di atas data hasil lompat jauh siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

## 6. Uji Hipotesis (Ujit)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Kriteria uji t:

Jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel } 0,05$  maka rata-rata nilai sebelum latihan dengan setelah latihan adalah berbeda dan jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel } 0,05$  maka rata-rata nilai sebelum latihan dengan setelah latihan adalah sama. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. 4**  
**Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

<i>Pretest – posttest</i>	<b>Df</b>	<b>t tabel</b>	<b>t hitung</b>
Lari	<b>14</b>	<b>2,145</b>	6,774
Lompat	<b>14</b>	<b>2,145</b>	-5,706
Lempar	<b>14</b>	<b>2,145</b>	-9,934

Berdasarkan hasil uji t tersebut kesimpulannya ada pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.”.

## E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan permainan tradisional dapat mempengaruhi gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu. Hal ini sesuai dengan perhitungan menggunakan analisis Uji *t* untuk sampel yang berasal dari distribusi yang berbeda *Independent samples test*. Hasil perhitungan data menunjukkan bahwa lari dengan nilai  $\text{Sig} = 0,589 < 0,644$ , lompat dengan nilai  $\text{Sig} = 0,351 < 0,711$ , lempar dengan nilai  $\text{Sig} = 2,374 < 0,155$ . Ini berarti nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $\alpha$  pada taraf 5%. Maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada permainan tradisional terhadap gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung.

## F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.”

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Andang Ismail. 2006. *Pengertian Bermain* Yogyakarta. Pilar Media [http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel\\_1](http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1) (diunduh 9 Desember 2013)
- Awi Muliadi Wijaya. 2009. *Pentingnya Stimulasi. Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Anak*. ([http://www.infodokterku.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=46\\_pengumuman-penerimaan-cpns-depkes-tahun-2009&catid=27\\_helath-programs&Itemid=28](http://www.infodokterku.com/index.php?option=com_content&view=article&id=46_pengumuman-penerimaan-cpns-depkes-tahun-2009&catid=27_helath-programs&Itemid=28)) (diunduh 9 Desember 2013).
- Badiatul Muchlisin Asti. 2009. *Fun Games for Kids*. Power Books. Yogyakarta.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Dhea Amelia Pratiwi. 2013. “Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Melempar Dan Menangkap Melalui Aktivitas *Basket Ball Like Games*”. *Jurnal PGSD Pendidikan Jasmani UPI*. Volume 1. Nomor 3. Desember 2013. <http://fpok.upi.edu/artikel/jurnal-pendidikan-jasmani-volume-1-nomor-3-desember-2013-dhea-amelia-pratiwi-implementasi-pendekatan-bermain-dalam-upaya-meningkatkan-hasil-belajar-keterampilan-gerak-dasar-melempar-dan-menangka/>. (diunduh 20 Desember 2013).
- Kementrian Pendidikan dan kebudayaan. 2013. Kurikulum 2013 Kompetensi Dasar SD dan MI.
- Rita Eka Izzaty. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. UNY Press. Yogyakarta.

- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/ MA*. Prenada Media Grup. Jakarta.
- Soetoto Pontjopoetro.dkk. 2003. *Permainan Anak Tradisional dan aktivitas Ritmik*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- .....2008. *Permainan Anak Tradisional dan aktivitas Ritmik*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. Manajemen penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sugiyono. 2006. Penelitian Kuantitatif. kuantitatif dan R n D. Alfabeta. Bandung.
- Suparmin. dkk. 2012. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan LKS*. Mediatama. Surakarta.
- Sutrisno Hadi. 2000. Metodologi Research I. II. dan III. Andi Offset. Yogyakarta .
- Syamsu Yusuf. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT.Remaja Rosdakarya Bandung. Bandung.
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Jakarta.
- Yudanto. 2007. “Pentingnya Penguasaan Gerak Dasar Bagi Siswa Sekolah Dasar Sebagai Penunjang Ketrampilan Bermain Sepak Bola.” *Olahraga Majalah Ilmia*. volume 13. agustus 2007. TH. XIII. No 2. FIK UNY. Yogyakarta.
- Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah.(diunduh 9 Desember 2013)
- Yudha M. Saputra. 2000. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Dirjen Olahraga. Depdiknas. Jakarta.